

ประสิทธิผลของโปรแกรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพตามหลัก 3อ.2ส.
ในกลุ่มเสี่ยงเบาหวานตำบลป่าแดด อำเภอป่าแดด จังหวัดเชียงราย.

ประสิทธิผลของโปรแกรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพตามหลัก 3อ.2ส. ในกลุ่มเสี่ยงเบาหวานตำบลป่าแดด อำเภอป่าแดด จังหวัดเชียงราย

นภาพนุช บุญศิริมงคล*

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi-Experimental Research) แบบกลุ่มเดียววัดผลก่อนและหลัง (One-Group Pretest-Posttest Design) มีวัตถุประสงค์เพื่อเปรียบเทียบระดับพฤติกรรมสุขภาพตามหลัก 3อ.2ส. และคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมสุขภาพก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพในกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวาน ตำบลป่าแดด อำเภอป่าแดด จังหวัดเชียงราย กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้ที่มีความเสี่ยงต่อโรคเบาหวาน จำนวน 30 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล และแบบประเมินพฤติกรรมสุขภาพตามหลัก 3อ.2ส. การวิเคราะห์ข้อมูลใช้สถิติเชิงพรรณนา ได้แก่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และสถิติเชิงอนุมาน โดยใช้ Paired t-test

ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง อายุเฉลี่ย 56 ปี หลังการเข้าร่วมโปรแกรม พบว่า คะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพตามหลัก 3อ.2ส. ($M = 3.32$, $SD = 0.23$) สูงกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรม ($M = 2.39$, $SD = 0.29$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.001$) นอกจากนี้ ระดับพฤติกรรมสุขภาพในแต่ละด้านของหลัก 3อ.2ส. หลังการทดลองก็สูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.001$)

ผลการศึกษาชี้ให้เห็นว่า โปรแกรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพตามหลัก 3อ.2ส. มีประสิทธิผลในการส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพในกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวาน จึงควรส่งเสริมให้นำโปรแกรมดังกล่าวไปประยุกต์ใช้กับกลุ่มประชากรอื่น เช่น ผู้สูงอายุ และเด็กที่มีภาวะอ้วน เพื่อสร้างเสริมสุขภาพและป้องกันโรคเรื้อรังอย่างยั่งยืน

คำสำคัญ: โรคเบาหวาน, พฤติกรรมสุขภาพ, การรับรู้ความสามารถตนเอง, แรงสนับสนุนทางสังคม

*โรงพยาบาลป่าแดด

Corresponding Author: Napanuch Boonsirimongkon E-mail: napanuchnoi@gmail.com

Received: 2 September 2024 Revised: 21 February 2025 Accepted: 26 April 2025

Effectiveness of the behavior modification program on health promoting behavior according to the principles 3E.2S. In the diabetes risk group, Pa Daet Subdistrict, Pa Daet District, Chiang Rai Province.

Effectiveness of the behavior modification program on health promoting behavior according to the principles 3E.2S. In the diabetes risk group, Pa Daet Subdistrict, Pa Daet District, Chiang Rai Province.

Napanuch Boonsirimongkon*

ABSTRACT

This quasi-experimental research employed a one-group pretest-posttest design. The study aimed to compare the levels of health behaviors based on the “3E 2S” principles and the mean scores of health behaviors before and after participation in a health behavior modification program among individuals at risk for diabetes in Pa Daet Subdistrict, Pa Daet District, Chiang Rai Province. The participants consisted of 30 individuals at risk for diabetes. The research instruments included a personal information questionnaire and a health behavior assessment form based on the “3E 2S” principles. Data were analyzed using descriptive statistics percentage, mean, and standard deviation and inferential statistics using paired t-tests.

The results showed that most participants were female, with an average age of 56 years. After participating in the program, the mean score of health-promoting behaviors ($M = 3.32$, $SD = 0.23$) was significantly higher than before participation ($M = 2.39$, $SD = 0.29$) ($p < 0.001$). In addition, the levels of health behaviors based on the “3E 2S” principles were significantly higher after participating in the program ($p < 0.001$).

These findings indicate that the health behavior modification program based on the “3E 2S” principles effectively promoted health behaviors among individuals at risk for diabetes. It is recommended that the program be expanded to other target groups, such as older adults and children with obesity, to foster sustainable health promotion and chronic disease prevention.

Keywords: Diabetes, health behavior, self-efficacy, social support

*Pa Daet Hospital

Corresponding Author: Napanuch Boonsirimongkon E-mail: napanuchnoi@gmail.com

Received: 2 September 2024 Revised: 21 February 2025 Accepted: 26 April 2025

ประสิทธิผลของโปรแกรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพตามหลัก 3อ.2ส.

ในกลุ่มเสี่ยงเบาหวานตำบลป่าแดด อำเภอป่าแดด จังหวัดเชียงราย

บทนำ

เบาหวานเป็นโรคเรื้อรังที่เป็นปัญหาหลักทางสุขภาพของคนไทยและคนทั่วโลก ยังเป็นภัยคุกคามที่คุกคามอย่างรวดเร็วไปทั่วโลกส่งผลกระทบต่อการพัฒนาทางเศรษฐกิจอย่างมาก จากข้อมูลสมพันธ์เบาหวานนานาชาติ รายงานว่าในปัจจุบันทั่วโลกมีผู้เสียชีวิตด้วยโรคเบาหวาน 4 ล้านคนต่อปี เฉลี่ย 8 วินาทีต่อ 1 คน และยังได้ประมาณการว่ามีจำนวนผู้ป่วยโรคเบาหวานจำนวน 382 ล้านคนทั่วโลกและจะมีจำนวนผู้ป่วยโรคเบาหวานทั่วโลกเพิ่มขึ้นถึง 642 ล้านคนในปี พ.ศ. 2583 และพบข้อมูลผู้ป่วยเบาหวานมากกว่า 300 ล้านคนที่อยู่ในประเทศที่มีรายได้ต่ำและปานกลาง และมีโอกาสป่วยเบาหวาน เร็วกว่าคนที่อยู่ในประเทศที่มีรายได้สูง 10-20 ปี¹

สถานการณ์ในประเทศไทย พบว่าโรคเบาหวานมีส่วนทำให้เสียชีวิตสูงถึง 6.7 ล้านคนหรือเสียชีวิต 1 ราย ในทุก ๆ 5 วินาที² ซึ่งจากสถานการณ์โรคเบาหวานในภาคพื้นแปซิฟิก (Western Pacific) ในปี พ.ศ. 2560 พบว่าในประเทศไทยมีประชาชนก่อนป่วยด้วยโรคเบาหวาน มากเป็นอันดับ 4 รองจากจีน อินโดนีเซีย และญี่ปุ่น³ ข้อมูลจากรายงานสถิติของกระทรวงสาธารณสุขประเทศไทยพบอุบัติการณ์โรคเบาหวานที่มีแนวโน้มเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง ในปี พ.ศ. 2565 ประเทศไทยมีผู้ป่วยโรคเบาหวาน 3.3 ล้านคน เพิ่มขึ้นจากปี พ.ศ. 2564 จำนวน 1.5 แสนคน

จังหวัดเชียงรายเป็นจังหวัดหนึ่งที่มีการเปลี่ยนแปลงทั้งทางด้านเศรษฐกิจ สังคม และวิถีชีวิตของประชาชนอย่างรวดเร็ว ส่งผลต่อพฤติกรรมสุขภาพเป็นอย่างมาก ทำให้ปัญหาโรคไม่ติดต่อเรื้อรังซึ่งเป็นปัญหาหนึ่งด้านสาธารณสุขที่สำคัญเป็นอย่างมาก โดยเฉพาะโรคเบาหวาน ซึ่งจากรายงาน Health Data center (HDC) จังหวัดเชียงราย ประชากรที่ได้รับการคัดกรองเพื่อวินิจฉัยเบาหวานจำนวน 259,466 คน พบว่ามีประชากรกลุ่ม

Pre-DM (ภาวะก่อนเบาหวาน) ในปี พ.ศ. 2566 ถึง 42,886 คน คิดเป็นอัตราป่วยด้วยโรคเบาหวาน 1,479.85 ต่อแสนประชากร และจากข้อมูลในเขตอำเภอป่าแดดพบการเพิ่มขึ้นของประชากรกลุ่ม Pre-DM (ภาวะก่อนเบาหวาน) อย่างต่อเนื่อง โดยสถานการณ์ของอำเภอป่าแดด 4 ปีย้อนหลัง (พ.ศ. 2563 - พ.ศ. 2566) พบกลุ่มเสี่ยงเบาหวานเพิ่มขึ้นทุกปี คือ 1,307 1,668 1,513 และ 1,773 คน ตามลำดับ คิดเป็นร้อยละ 2.88 , 2.99 , 2.97 และ 3.41 ต่อแสนประชากรซึ่งสูงเกินค่าเป้าหมายที่ กระทรวงสาธารณสุขกำหนด (ไม่เกินร้อยละ 2.40 ต่อแสนประชากร)⁴

สำหรับในพื้นที่ของโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลป่าแดด จากรายงานผู้ป่วยโรคเบาหวาน ปี พ.ศ. 2563 - พ.ศ. 2566 พบว่ามีผู้ป่วยโรคเบาหวานรายใหม่ที่ได้รับการตรวจและวินิจฉัยในกลุ่มประชากรอายุตั้งแต่ 35 ปีขึ้นไป เข้ามารับการรักษานในสถานบริการกระทรวงสาธารณสุขในพื้นที่ ในปี พ.ศ. 2563 จากประชากร 5,233 คน พบผู้ป่วยจำนวน 400 ราย คิดเป็นอัตราป่วย 7,643.80 ต่อแสนประชากร ปี พ.ศ. 2564 จากประชากร 5,233 คน พบผู้ป่วยจำนวน 408 ราย คิดเป็นอัตราป่วย 7,796.67 ต่อแสนประชากร ปี พ.ศ. 2565 จากประชากร 5,236 คน พบผู้ป่วยจำนวน 424 ราย คิดเป็นอัตราป่วย 8,097.78 ต่อแสนประชากร และปี พ.ศ. 2566 พบผู้ป่วยจำนวน 482 ราย ซึ่งมีอัตราเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่องในทุกปี และยังพบว่ามีอัตราป่วยมากกว่าค่าเฉลี่ยของจังหวัดเชียงราย ที่มีอัตราป่วย 1,479.85 ต่อแสนประชากร⁴

โรคเบาหวานเป็นโรคเรื้อรังที่เกิดจากความผิดปกติในการผลิตหรือการตอบสนองต่อฮอร์โมนอินซูลิน ทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดสูง เกิดความเสื่อมของอวัยวะและภาวะแทรกซ้อน เช่น ตาบอด ไตวาย หัวใจขาดเลือด อัมพฤกษ์ อัมพาต และแผลเรื้อรังที่อาจต้องตัดขา จากการสำรวจสุขภาพประชากรไทยพบว่าร้อยละ 43.10 ของผู้ป่วย

ประสิทธิผลของโปรแกรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพตามหลัก 3อ.2ส.

ในกลุ่มเสี่ยงเบาหวานตำบลป่าแดด อำเภอป่าแดด จังหวัดเชียงราย

เบาหวานไม่ทราบว่าเป็นโรค โดยปัจจัยเสี่ยงสำคัญ ได้แก่ พฤติกรรมสุขภาพที่ไม่เหมาะสม เช่น การบริโภคอาหารเกินความต้องการ ดื่มเครื่องดื่มที่มีน้ำตาลสูง บริโภคอาหารรสเค็มจัด ขาดการออกกำลังกาย และมีความเครียดสูง⁵ องค์การอนามัยโลกคาดการณ์ว่าภายในปี พ.ศ. 2573 ประชากรโลกจะเสียชีวิตจากโรคหัวใจ เบาหวาน ความดันโลหิตสูง และหลอดเลือดรวมกันถึง 23 ล้านคน โดยร้อยละ 85 อยู่ในประเทศกำลังพัฒนา⁶ ทั้งนี้โรคเบาหวานสามารถป้องกันได้ด้วยการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพในกลุ่มเสี่ยง โดยเน้นการดำเนินงานเชิงรุกเพื่อสร้างเสริมสุขภาพและลดปัจจัยเสี่ยง แนวทางการส่งเสริมสุขภาพที่สำคัญคือหลัก 3อ.2ส. ได้แก่ การบริโภคอาหารที่เหมาะสม (อาหารครบ 5 หมู่ ลดหวาน มัน เค็ม เพิ่มผักผลไม้), การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ (ครั้งละ 30 นาที สัปดาห์ละ 3-5 วัน), การจัดการอารมณ์และลดความเครียด, ลดการสูบบุหรี่ และลดการดื่มสุรา⁷ ซึ่งช่วยลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคเรื้อรังและส่งเสริมสุขภาพอย่างยั่งยืน

จากการศึกษาแนวคิดทฤษฎี การรับรู้ความสามารถของตนเอง (Self-Efficacy Theory) พบว่า การที่บุคคลจะตัดสินใจแสดงพฤติกรรมสุขภาพขึ้นอยู่กับ การรับรู้ว่าตนเองมีความสามารถในการปฏิบัติพฤติกรรมนั้นจนประสบความสำเร็จ และคาดหวังผลลัพธ์ที่จะได้รับ⁸ นอกจากนี้การรับรู้ความสามารถตนเองยังเชื่อมโยงกับการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ และจากการศึกษาด้านแรงสนับสนุนทางสังคม (Social Support) พบว่าผู้ที่ได้รับการสนับสนุนทางสังคมมีพฤติกรรมสุขภาพที่เหมาะสม และมีสุขภาพจิตดีขึ้นจากการลดความเครียด⁹ จากปัญหาพื้นที่ตำบลป่าแดด อำเภอป่าแดด จังหวัดเชียงราย ซึ่งมีแนวโน้มจำนวนผู้ป่วยเบาหวานและผู้ป่วยรายใหม่เพิ่มขึ้น โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลป่าแดดแม้ได้

ดำเนินโครงการส่งเสริมสุขภาพและควบคุมโรคเบาหวาน เช่น การคัดกรองกลุ่มเสี่ยงและการให้ความรู้ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมแล้ว แต่ยังพบอัตราผู้ป่วยเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง ดังนั้น ผู้วิจัยจึงประยุกต์แนวคิดการรับรู้ความสามารถของตนเองและแรงสนับสนุนทางสังคมร่วมกับหลัก 3อ.2ส. เพื่อพัฒนาการดำเนินงานลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคเบาหวานในกลุ่มเสี่ยงรายใหม่ในพื้นที่โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลป่าแดด เพื่อเป็นแนวทางในการลดอัตราการป่วยและการเสียชีวิต และส่งเสริมคุณภาพชีวิตประชาชนให้ดีขึ้นในระยะยาว

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อเปรียบเทียบระดับพฤติกรรมสุขภาพ ตามหลัก 3อ.2ส. กลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวาน ตำบลป่าแดด อำเภอป่าแดด จังหวัดเชียงราย
2. เพื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมสุขภาพตามหลัก 3อ.2ส. ก่อนและหลังเข้าร่วมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ ของกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวาน ตำบลป่าแดด อำเภอป่าแดด จังหวัดเชียงราย

สมมุติฐานการวิจัย

คะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมสุขภาพตามหลัก 3อ.2ส. ของกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวาน ตำบลป่าแดด อำเภอป่าแดด จังหวัดเชียงราย ภายหลังได้รับโปรแกรม มีคะแนนสูงกว่าก่อนได้รับโปรแกรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ

กรอบแนวคิดการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ ใช้กรอบแนวคิดนำมาจากแนวคิดการส่งเสริมสุขภาพของ Pender et al., (2002)⁴ ซึ่งเป็นรูปแบบที่มีแนวคิดผสมผสานระหว่างศาสตร์ทางการแพทย์กับพฤติกรรมศาสตร์ ให้ความสำคัญแก่ปัจจัยด้านชีวจิตสังคม (Biopsychological) สามารถอธิบายพฤติกรรมในการดำเนินชีวิตของบุคคลได้อย่างครอบคลุม

ประสิทธิผลของโปรแกรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพตามหลัก 3อ.2ส.

ในกลุ่มเสี่ยงเบาหวานตำบลป่าแดด อำเภอป่าแดด จังหวัดเชียงราย

และเป็นองค์รวม พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพเป็นการปฏิบัติกิจกรรมโดยอาศัยแรงจูงใจให้บุคคลมีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ มิใช่ความต้องการที่จะหลีกเลี่ยงโรคแต่เป็นพฤติกรรมที่ต้องการดำรงชีวิตและเพิ่มพูนความสุขให้อยู่ในระดับสูงสุด เมื่อบุคคลสามารถผสมผสานพฤติกรรมสุขภาพ เข้าไปในแบบแผนการดำเนินชีวิตในด้านต่างๆ ได้แก่ 1) ความรับผิดชอบต่อภาวะสุขภาพขณะรับประทานยาต้านไวรัสเอชไอวี 2) การมีกิจกรรมและการออกกำลังกาย 3) โภชนาการ 4) การมีสัมพันธภาพระหว่างบุคคล 5) การพัฒนาด้านจิตวิญญาณ และ 6) การจัดการกับความเครียด ดังแสดงในภาพที่ 1

วิธีดำเนินการวิจัย

รูปแบบของการวิจัยเป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi-Experimental Research) ชนิดกลุ่มเดียว วัดผลก่อนและหลังการทดลอง (One group pretest-posttest design) โดยเก็บรวบรวมข้อมูล ระหว่างเดือน พฤษภาคม ถึงเดือน กรกฎาคม พ.ศ. 2567

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ศึกษา คือ ประชากรอายุ 35 -59 ปี ในพื้นที่อำเภอป่าแดด จังหวัดเชียงราย ที่ได้รับการคัดกรองสุขภาพประจำปี พ.ศ. 2567 ที่เป็นกลุ่มเสี่ยงเบาหวาน จำนวน 257 คน

กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ ประชาชนอายุ 35-59 ปี ในพื้นที่ตำบลป่าแดด อำเภอป่าแดด จังหวัดเชียงราย ซึ่งได้รับการคัดกรองสุขภาพประจำปี พ.ศ. 2567 ณ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลป่าแดด และมีค่าน้ำตาลในเลือดอยู่ระหว่าง 100-125 mg/dl จำนวน 30 คน การกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างใช้การวิเคราะห์อำนาจการทดสอบ (Power Analysis) ¹⁰ โดยกำหนดระดับความเชื่อมั่นที่ 95% และอำนาจการทดสอบ 0.80 ได้ขนาดกลุ่มตัวอย่าง

เบื้องต้น 20 คน เพื่อป้องกันการสูญหาย ผู้วิจัยจึงเพิ่มขนาดกลุ่มตัวอย่างร้อยละ 10 รวมเป็น 30 คน

การคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างดำเนินการโดยการสุ่มแบบง่ายด้วยวิธีการสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling) ผ่านการจับฉลาก ได้ตำบลป่าแดดเป็นพื้นที่ศึกษา จากนั้นสุ่มหมายเลขบ้านของประชาชนที่ผ่านการคัดกรองตามเกณฑ์คุณสมบัติ จนครบจำนวน 30 คนตามที่กำหนด

เกณฑ์การคัดเข้า (Inclusion Criteria)

1. กลุ่มเสี่ยงเบาหวานที่มีค่าน้ำตาลในเลือด > 100-125 mg/dl
2. ไม่มีโรคประจำตัว เช่น โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ
3. ไม่อยู่ในภาวะตั้งครรภ์
4. ไม่มีปัญหาด้านการสื่อสาร
5. ผู้สมัครใจเข้าร่วมการวิจัย

เกณฑ์การคัดออก (Exclusion Criteria)

1. ไม่สามารถเข้าร่วมการศึกษาได้ตลอดระยะเวลาศึกษาหรือปฏิเสธการเข้าร่วมโปรแกรมภายหลัง
2. ไม่สามารถอ่าน ฟัง เขียนภาษาไทยได้
3. กลุ่มตัวอย่างมีการย้ายถิ่นที่อยู่อาศัย

ประสิทธิผลของโปรแกรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพตามหลัก 3อ.2ส.

ในกลุ่มเสี่ยงเบาหวานตำบลป่าแดด อำเภอป่าแดด จังหวัดเชียงราย

โปรแกรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพตามหลัก 3อ. 2ส. ในประชากรกลุ่มเสี่ยงเบาหวานโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลป่าแดด อำเภอป่าแดด จังหวัดเชียงราย

- 1) กิจกรรมที่ 1 รู้ทันเมื่อเสี่ยงเข้าใจเปลี่ยน ไกลเบาหวาน โดยการคัดกรองสุขภาพเบื้องต้น ให้คำแนะนำปรึกษา และบรรยายประกอบนำเสนอวีดิทัศน์ พร้อมทั้ง พูดคุยซักชวนกำหนดเป้าหมายการปรับเปลี่ยนสุขภาพ
- 2) กิจกรรมที่ 2 เลือกกินดี มีชัยห่างไกลโรค โดยการบรรยายโดยใช้สื่อภาพนิ่ง (PowerPoint) พร้อมแผ่นพับ ประกอบกิจกรรมกลุ่มการประกอบอาหารเพื่อสุขภาพ
- 3) กิจกรรมที่ 3 ยืดเส้น ตันกล้ามเนื้อ ออกกำลังกายอย่างถูกวิธี ชวนสุขภาพดีกันถ้วนหน้า โดยการบรรยายเรื่องออกกำลังกายอย่างไรห่างไกล ความเสี่ยง โดยใช้สื่อ วีดิทัศน์ และคู่มือฝึกปฏิบัติ มีสาธิตและให้ กลุ่มตัวอย่างปฏิบัติร่วมกันและจัดกิจกรรมออกกำลังกาย สัปดาห์ละ 3 ครั้ง ๆ ละ 30 นาทีทุกวันจันทร์ พุธ และศุกร์
- 4) กิจกรรมที่ 4 การจัดการกับอารมณ์ตนเอง โดยการบรรยายประกอบวีดิทัศน์ และกิจกรรมฝึกปฏิบัติ การผ่อนคลายอารมณ์ การหัวเราะบำบัด และกิจกรรมสันหนนาการกลุ่ม
- 5) กิจกรรมที่ 5 ลดละเลิก 2 ส. ห่างไกลโรค กิจกรรมกลุ่มและออกมานำเสนอถึงทางออกของการเลิกบุหรี่หรือสุรา
- 6) กิจกรรมที่ 6 การสร้างกลุ่มสัมพันธ์ การแลกเปลี่ยนเรียนรู้ การให้กำลังใจกันและกัน สอบถามปัญหาและอุปสรรคที่เกิดขึ้น รวมทั้งข้อเสนอแนะแนวทางการแก้ไขปัญหที่เกิดขึ้น
- 7) กิจกรรมที่ 7 ติดตามและประเมินความก้าวหน้าตามความคาดหวังในผลลัพธ์ในการปรับเปลี่ยนสุขภาพ ด้านการรับประทานอาหารที่มีรสหวาน มัน ต้มเครื่องต้มแอลกอฮอล์ สูบบุหรี่
- 8) กิจกรรมที่ 8 การเชื่อมั่นในผลของความสามารถของตนเอง ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ ตามหลัก 3อ.2ส. กิจกรรมกลุ่มการประเมินสุขภาพตนเอง ร่วมกันแสดงความคิดเห็นแลกเปลี่ยนประสบการณ์

พฤติกรรมดูแลตนเองตามหลัก3อ.2ส. ของกลุ่มเสี่ยง

ภาพที่ 1 แสดงกรอบแนวคิดการวิจัย

ประสิทธิผลของโปรแกรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพตามหลัก 3อ.2ส.

ในกลุ่มเสี่ยงเบาหวานตำบลป่าแดด อำเภอป่าแดด จังหวัดเชียงราย

เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล

1 เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง คือ โปรแกรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพตามหลัก 3อ.2ส. ในประชากรกลุ่มเสี่ยงเบาหวาน ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นจากการประยุกต์แนวคิด แนวคิดเกี่ยวกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ ตามหลัก 3อ.2ส. ทฤษฎีการรับรู้ความสามารถตนเอง (Self-efficacy)⁸ และแนวคิดทฤษฎีการสนับสนุนทางสังคม (Social support) ใช้เวลา 8 สัปดาห์⁹

2 เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นประกอบด้วยปัจจัยส่วนบุคคล แบบประเมินพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพตามหลัก 3อ.2ส. ประกอบด้วย 2 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม จำนวน 12 ข้อ ประกอบด้วย อายุ เพศ ศาสนา สถานภาพสมรส ระดับการศึกษา การประกอบอาชีพ รายได้เฉลี่ยของครอบครัวต่อเดือน โรคประจำตัว ประวัติญาติสายตรงเป็นเบาหวาน ระดับน้ำตาลในเลือด ดัชนีมวลกายและรอบเอว ลักษณะคำถามเป็นแบบเลือกตอบและเติมข้อความลงในช่องว่าง

ส่วนที่ 2 แบบประเมินพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพตามหลัก 3อ.2ส.ทั้งหมด 5 ด้าน ได้แก่ ด้านอารมณ์ มี 5 ข้อ ด้านอาหาร มี 7 ข้อ ด้านออกกำลังกาย มี 3 ข้อ ด้านการไม่ดื่มสุรา มี 2 ข้อ ด้านการไม่สูบบุหรี่ มี 2 ข้อ รวมทั้งหมด 19 ข้อ ลักษณะคำถามเป็นแบบมาตราประมาณค่า (Rating scale) 4 ระดับ โดยแต่ละข้อคำถามมีเกณฑ์การให้คะแนนตั้งแต่ 1 ถึง 4 คะแนนซึ่งมีเกณฑ์การให้คะแนนดังนี้

ปฏิบัติสม่ำเสมอ หมายถึง ปฏิบัติกิจกรรมการจัดการตนเอง 6-7 วัน ต่อสัปดาห์ (4 คะแนน)

ปฏิบัติบ่อย หมายถึง ปฏิบัติกิจกรรมการจัดการตนเอง 3-5 วัน ต่อสัปดาห์ (3 คะแนน)

ปฏิบัตินาน ๆ ครั้ง หมายถึง ปฏิบัติกิจกรรมการ

จัดการตนเอง 1-2 วัน ต่อสัปดาห์ (2คะแนน)

ไม่ปฏิบัติ หมายถึง ไม่เคยปฏิบัติตามข้อนี้เลย (1 คะแนน)

เกณฑ์การให้คะแนน

ข้อความด้านบวก

ปฏิบัติสม่ำเสมอ = 4 คะแนน

ปฏิบัติบ่อย = 3 คะแนน

ปฏิบัตินาน ๆ ครั้ง = 2 คะแนน

ไม่ปฏิบัติ = 1 คะแนน

ข้อความด้านลบ

ปฏิบัติสม่ำเสมอ = 1 คะแนน

ปฏิบัติบ่อย = 2 คะแนน

ปฏิบัตินาน ๆ ครั้ง = 3 คะแนน

ไม่ปฏิบัติ = 4 คะแนน

โดยมีเกณฑ์การแปลผลคะแนน โดยใช้เกณฑ์การแปลความหมายแบบอิงเกณฑ์¹¹ ดังนี้

คะแนน 1.00 - 2.00 หมายถึง มีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพตามหลัก 3อ.2ส. ต่ำ

คะแนน 2.01 - 3.00 หมายถึง มีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพตามหลัก 3อ.2ส. ปานกลาง

คะแนน 3.01 - 4.00 หมายถึง มีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพตามหลัก 3อ.2ส. สูง

การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

ตรวจสอบความเชื่อมั่น (Reliability) โดยการนำแบบประเมินพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพตามหลัก 3อ.2ส. ในส่วนของพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ 3อ.2ส. ไปทดสอบ (try out) กับประชากรกลุ่มเสี่ยงตำบลป่าแดด อำเภอป่าแดด จังหวัดเชียงราย จำนวน 30 คนซึ่งมีคุณสมบัติใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่างและนำผลที่ได้มาวิเคราะห์หาค่าความเชื่อมั่นของเครื่องมือ

ประสิทธิผลของโปรแกรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพตามหลัก 3อ.2ส.

ในกลุ่มเสี่ยงเบาหวานตำบลป่าแดด อำเภอป่าแดด จังหวัดเชียงราย

โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป ได้ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's Alpha Coefficient) เท่ากับ 0.81

ตรวจสอบความตรงของเนื้อหา (Content Validity) โดยผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 3 ท่าน คำนวณได้ค่าดัชนีความสอดคล้อง (Index of Item Objective Congruence : IOC) ได้ค่าดัชนีความตรงเชิงเนื้อหา (IOC) เท่ากับ 0.98

วิธีรวบรวมข้อมูล

1. ผู้วิจัยทำหนังสือเพื่อขออนุญาตศึกษาวิจัยจากผู้อำนวยการโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลป่าแดด รวมถึงชี้แจงวัตถุประสงค์ วิธีการดำเนินการวิจัย ประโยชน์ที่จะได้รับและขอรับรองจริยธรรมการวิจัยจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดเชียงราย

2. ผู้วิจัยพบกลุ่มตัวอย่าง ที่ห้องประชุมโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลป่าแดด เพื่อชี้แจงวัตถุประสงค์ของการทำวิจัย ขั้นตอนการเก็บรวบรวมข้อมูลขอความร่วมมือในการทำวิจัย และให้ลงนามในแบบฟอร์มการยินยอมเข้าร่วมการวิจัย

3. ผู้วิจัยดำเนินการประเมินให้กลุ่มตัวอย่างตอบแบบสอบถามก่อนการทดลอง (Pre-test) โดยประเมินประเมินพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพตามหลัก 3อ.2ส. ทั้งหมด 5 ด้าน ได้แก่ ด้านอารมณ์ ด้านอาหาร ด้านออกกำลังกาย ด้านการไม่ดื่มสุรา ด้านการไม่สูบบุหรี่ จำนวน 30 ราย ให้เหมาะสมกับบริบทของโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล โดยทบทวนวรรณกรรม ทั้งในและต่างประเทศ พร้อมทั้งตรวจสอบความถูกต้องเหมาะสมของเนื้อหาโดยผู้ทรงคุณวุฒิ

4. จัดอบรมอบรมให้ความรู้และฝึกปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพตามหลัก 3อ.2ส. ทั้งหมด 5 ด้าน ได้แก่ ด้านอารมณ์ ด้านอาหาร ด้านออกกำลังกาย ด้านการไม่ดื่มสุรา ด้านการไม่สูบบุหรี่

5. ประเมินผลหลังการใช้โปรแกรมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ ประชากรกลุ่มเสี่ยงมีระดับพฤติกรรมและคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพตามหลัก 3อ.2ส. ในประชากรกลุ่มเสี่ยงเบาหวานตำบลป่าแดด อำเภอป่าแดด จังหวัดเชียงราย โดยการรวบรวมข้อมูล พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพตามหลัก 3อ.2ส. จำนวน 30 ราย

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้จากการแบบสอบถามมาวิเคราะห์โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูปในการวิเคราะห์ข้อมูล และในการทดสอบสมมติฐานในครั้งนี้ โดยใช้สถิติต่าง ๆ ดังนี้

1. วิเคราะห์ข้อมูลส่วนบุคคลของกลุ่มตัวอย่างด้วยสถิติเชิงพรรณนา ได้แก่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย

2. วิเคราะห์เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมสุขภาพตามหลัก 3อ.2ส. ของกลุ่มตัวอย่าง ก่อนและหลังการได้รับโปรแกรมฯ โดยใช้สถิติ Paired t-test

การพิจารณาด้านจริยธรรมการวิจัย

ในมนุษย์

การวิจัยครั้งนี้ได้ผ่านการพิจารณาจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดเชียงราย หมายเลขรับรอง CRPPHO 36/2567 ลงวันที่ 3 พฤษภาคม 2567

ประสิทธิผลของโปรแกรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพตามหลัก 3อ.2ส.

ในกลุ่มเสี่ยงเบาหวานตำบลป่าแดด อำเภอป่าแดด จังหวัดเชียงราย

ผลการวิจัย

1.จากผลการศึกษาพบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศหญิงร้อยละ 53.33 อายุเฉลี่ย 56 ปี ศาสนาพุทธ ร้อยละ 100 สถานภาพสมรส / แต่งงาน / อยู่ด้วยกันร้อยละ 76.67 ระดับการศึกษาในระดับประถมศึกษา ร้อยละ 53.34 การประกอบอาชีพเกษตรกรร้อยละ 36.67 แม่บ้านทำงานบ้านตนเอง

ร้อยละ 36.67 รายได้เฉลี่ย 4,966.67 บาท ไม่มีโรคประจำตัวร้อยละ 100 ประวัติญาติสายตรง ไม่มีญาติสายตรงเป็นเบาหวาน ร้อยละ 56.67 ระดับน้ำตาลในเลือด 100 – 109 ร้อยละ 43.33 ดัชนีมวลกาย 18.5 – 22.90 ร้อยละ 36.67 รอบเอวหญิง น้อยกว่า 80 เซนติเมตร ร้อยละ 68.75 รอบเอวชาย น้อยกว่า 90 เซนติเมตร ร้อยละ 57.14

ตารางที่ 1 แสดงจำนวนและร้อยละ ของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามข้อมูลพื้นฐานของผู้ตอบ แบบสอบถาม (n=30)

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน (n= 30)	ร้อยละ
เพศ		
ชาย	14	46.67
หญิง	16	53.33
อายุ		
35 - 43 ปี	8	13.33
44 – 52 ปี	12	40.00
53 – 60 ปี	14	46.67
ศาสนา		
พุทธ	30	100.00
สถานภาพสมรส		
โสด	5	16.67
สมรส / แต่งงาน / อยู่ด้วยกัน	23	76.67
หม้าย / หย่าร้าง	2	6.66
ระดับการศึกษา		
ประถมศึกษา	16	53.34
มัธยมศึกษาหรือเทียบเท่า	11	36.67
อนุปริญญาหรือเทียบเท่า	2	6.66
ปริญญาตรี	1	3.33
การประกอบอาชีพ		
เกษตรกร (ทำนา / ทำสวน / ทำไร่)	11	36.67

ประสิทธิผลของโปรแกรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพตามหลัก 3อ.2ส.

ในกลุ่มเสี่ยงเบาหวานตำบลป่าแดด อำเภอป่าแดด จังหวัดเชียงราย

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน (n= 30)	ร้อยละ
แม่บ้านทำงานบ้านตนเอง	11	36.67
รับจ้าง	5	16.66
ไม่ได้ทำงาน	0	0.00
ค้าขาย	3	10.00
ข้าราชการ	0	0.00
รายได้ของครอบครัว		
น้อยกว่า 5000	0	0.00
5000 – 10000	15	50.00
มากกว่า 10000	15	50.00
โรคประจำตัว		
ไม่มีโรคประจำตัว	30	100.00
ประวัติญาติสายตรง		
บิดา	5	16.67
มารดา	7	23.33
ปู่ย่า / ตายาย	1	3.33
ไม่มีญาติสายตรงเป็นเบาหวาน	17	56.67
ระดับน้ำตาลในเลือด		
100 -109	13	43.33
110 -119	5	16.67
120 -129	12	40.00
ดัชนีมวลกาย		
น้อยกว่า 18.5	1	3.33
18.5 – 22.90	11	36.67
23 – 24.90	7	23.33
25 - 29.90	5	16.67
มากกว่า 30	6	20.00
รอบเอวผู้หญิง		
น้อยกว่า 80	5	31.25
มากกว่า 80	11	68.75
รอบเอวผู้ชาย		

ประสิทธิผลของโปรแกรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพตามหลัก 3อ.2ส.

ในกลุ่มเสี่ยงเบาหวานตำบลป่าแดด อำเภอป่าแดด จังหวัดเชียงราย

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน (n= 30)	ร้อยละ
น้อยกว่า 90	8	57.14
มากกว่า 90	6	42.86

2. ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพตามหลัก 3อ.2ส. ในกลุ่มตัวอย่างค่าเฉลี่ยของพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพตามหลัก 3อ.2ส. ผลการวิจัยพบว่ากลุ่มตัวอย่างก่อนการทดลองมีค่าเฉลี่ยพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพตามหลัก 3อ.2ส. โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 2.39$, S.D. = 0.29) เมื่อได้เข้าร่วมโปรแกรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรม

ต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพตามหลัก 3อ.2ส. ในกลุ่มเสี่ยงเบาหวานโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลป่าแดด อำเภอป่าแดด จังหวัดเชียงราย ส่งผลให้มีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพตามหลัก 3อ.2ส. โดยรวมอยู่ในระดับสูง ($\bar{X} = 3.32$, S.D. = 0.23) ดังแสดงในตารางที่ 2

ตารางที่ 2 แสดงข้อมูลเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพตามหลัก 3อ.2ส. (n = 30)

พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพตามหลัก 3อ.2ส.	ก่อน (n= 30)			หลัง (n= 30)			p-value
	$\bar{x}$	S.D	แปลผล	$\bar{x}$	S.D	แปลผล	
1. พฤติกรรมด้านอารมณ์	2.74	0.58	ปานกลาง	3.44	0.35	สูง	< 0.001**
2. พฤติกรรมด้านอาหาร	2.81	0.41	ปานกลาง	3.40	0.27	สูง	< 0.001**
3. พฤติกรรมด้านออกกำลังกาย	2.42	0.54	ปานกลาง	3.38	0.37	สูง	< 0.001**
4. พฤติกรรมการดื่มสุรา	2.20	0.65	ปานกลาง	3.18	0.46	สูง	< 0.001**
5. พฤติกรรมการสูบบุหรี่	1.76	1.04	ต่ำ	3.21	0.33	สูง	< 0.001**
รวม	2.39	0.29	ปานกลาง	3.32	0.23	สูง	< 0.001**

**p-value < 0.001

สรุปและอภิปรายผลการวิจัย

ผลการศึกษาพบว่า ระดับพฤติกรรมสุขภาพและคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมสุขภาพตามหลัก 3อ.2ส. ของกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวาน ตำบลป่าแดด อำเภอป่าแดด จังหวัดเชียงราย มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ ระดับ 0.05 โดยหลังเข้าร่วมโปรแกรมการ

ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ พบว่าคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมสุขภาพเพิ่มขึ้นจากระดับปานกลาง ($\bar{x} = 2.39$) เป็นระดับสูง ($\bar{x} = 3.32$) แสดงถึงการพัฒนาด้านพฤติกรรมสุขภาพอย่างชัดเจน

ประสิทธิผลของโปรแกรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพตามหลัก 3อ.2ส.

ในกลุ่มเสี่ยงเบาหวานตำบลป่าแดด อำเภอป่าแดด จังหวัดเชียงราย

ผลการศึกษานี้สอดคล้องกับการวิจัยของนันทญา ตันห้วย และคณะ¹² ที่พบว่าหลังเข้าร่วมโปรแกรมกลุ่มเสี่ยงโรคความดันโลหิตสูงมีคะแนนเฉลี่ยความรู้ด้านสุขภาพ และพฤติกรรมการป้องกันโรคความดันโลหิตสูง สูงกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ เช่นเดียวกับการศึกษาของชนิษฐา สระทองพร้อม และสุทธิศักดิ์ สุริรักษ์¹³ ซึ่งพบว่าคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมสุขภาพในประชากรกลุ่มเสี่ยงเบาหวานและความดันโลหิตสูงสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญหลังการเข้าร่วมโปรแกรม แสดงให้เห็นว่าผลลัพธ์ทางสุขภาพในโปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพตามหลัก 3อ.2ส.เกิดจากการพัฒนาการจัดกิจกรรมให้คำแนะนำ ปรีกษา เพิ่มทักษะความรู้ความเข้าใจ วิธีการบรรยาย ให้ความรู้เป็นรายกลุ่มย่อยและใช้สื่อหลายรูปแบบในการให้ความรู้ที่น่าสนใจ เข้าใจจดจำได้ง่าย เช่น คลิป วิดีโอ สื่อภาพนิ่ง แผ่นพับ ที่มีเนื้อหาสาระเกี่ยวกับการป้องกันโรคและแนวทางในการปฏิบัติตัวที่กลับไปอ่านทบทวนได้ ทำให้กลุ่มตัวอย่างมีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับโรคเบาหวานตระหนักถึงความเสี่ยงและผลกระทบที่จะเกิดขึ้นหากไม่ป้องกันโรค สอดคล้องกับผลการทบทวนวรรณกรรมของแท็กการ์ท และคณะ¹⁴ พบว่า วิธีการและสถานที่ที่หลากหลายมีความสัมพันธ์กับการเปลี่ยนแปลงของระดับความรู้ด้านสุขภาพและพฤติกรรมเสี่ยง กิจกรรมการแลกเปลี่ยนเรียนรู้โดยให้กลุ่มตัวอย่างมีส่วนร่วม แสดงความคิดเห็นและแลกเปลี่ยนประสบการณ์ในบรรยากาศที่เป็นกันเอง สอดคล้องกับ ผลการศึกษาของประภาศรี ภูมิถาวร และคณะ¹⁵ พบว่า กระบวนการเรียนรู้แบบกลุ่มสามารถพัฒนาความรู้ด้านสุขภาพในเด็กนักเรียนชั้นประถมศึกษาที่มีภาวะน้ำหนักเกินได้ และการแลกเปลี่ยนเรียนรู้จากบุคคลต้นแบบ

เพื่อสร้างแรงจูงใจในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ ทำให้กลุ่มตัวอย่างมีแรงบันดาลใจในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมสุขภาพ ยึดการปฏิบัติตามหลัก 3อ.2ส. ในการดำเนินชีวิตประจำวัน ส่งผลให้ระดับน้ำตาลในเลือดอยู่ในเกณฑ์ปกติ ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของเพชรรัตน์ ศิริสุวรรณ¹⁶ กิจกรรมประเมินความก้าวหน้าตามความคาดหวังโดยการวางแผนตั้งเป้าหมายการปฏิบัติตัวและการจดบันทึกพฤติกรรมสุขภาพตามหลัก 3อ.2ส. เช่น การรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย การจัดการความเครียดของตนเองทุกวัน เพื่อกกระตุ้นเตือนให้กลุ่มตัวอย่างปฏิบัติได้ตามแผนที่วางไว้ ซึ่งสอดคล้องกับผลการศึกษาของ นัฏฐพร พรหมบุตร¹⁷ พบว่าระดับการรับรู้ความสามารถในตนเองที่เพิ่มขึ้นสามารถส่งเสริมให้เกิดการปฏิบัติพฤติกรรมที่คาดหวัง และส่งผลต่อการควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดให้อยู่ในเกณฑ์ปกติได้ กิจกรรมการเสริมความเชื่อมั่น กระตุ้นให้ตัดสินใจด้วยตัวเองเน้นการสร้างความรู้ความเข้าใจและเชื่อมั่นในการดูแลตนเองทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ป้องกันโรคเบาหวานได้และสอดคล้องกับผลการศึกษาของ เพชรารณณ์ คำเอี่ยมรัตน์¹⁸ พบว่าโปรแกรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรม มีผลทำให้กลุ่มเสี่ยงสูงต่อโรคเบาหวาน มีความรู้เพิ่มขึ้น ความรู้ที่ได้ส่งผลให้มีพฤติกรรมการดูแลตนเองดีขึ้น โดยอาศัยแรงจูงใจซึ่งเป็นพลังความสามารถในการดูแลตนเองเป็นตัวเชื่อมเมื่อปฏิบัติได้ต่อเนื่องจึงทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดลดลง

นอกจากนี้ กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่อยู่ในช่วงอายุ 53-60 ปี (ร้อยละ 46.67) ซึ่งสอดคล้องกับข้อสังเกตว่าผู้สูงอายุมีความตระหนักและใส่ใจในการดูแลสุขภาพมากขึ้น การออกแบบโปรแกรมที่เน้นการเสริมสร้างการรับรู้ความสามารถของตนเอง จึงมีส่วนช่วยให้พฤติกรรม

ประสิทธิผลของโปรแกรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพตามหลัก 3อ.2ส.

ในกลุ่มเสี่ยงเบาหวานตำบลป่าแดด อำเภอป่าแดด จังหวัดเชียงราย

สุขภาพดีขึ้น และส่งผลให้ค่าระดับน้ำตาลในเลือดของกลุ่มเสี่ยงลดลงตามลำดับ

กิตติกรรมประกาศ

วิจัยในครั้งนี้สำเร็จลุล่วงไปด้วยดี ผู้วิจัยขอขอบคุณผู้อำนวยการโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลป่าแดด หัวหน้ากลุ่มงานการพยาบาลโรงพยาบาลป่าแดด ทีมบุคลากรโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลป่าแดดที่ช่วยสนับสนุนการดำเนินงานวิจัยและ ขอขอบคุณกลุ่มตัวอย่างทุกท่านที่กรุณาให้ข้อมูล และมีส่วนร่วมในการศึกษาวิจัย

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะในการนำวิจัยไปใช้

- 1.ควรนำไปใช้ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม เนื่องจากโปรแกรมมีการแนะนำการปรับเปลี่ยนการปฏิบัติ ชี้แจง และขั้นตอนการปฏิบัติโดยมีการกำหนดเป้าหมายในด้านการส่งเสริมสุขภาพตามหลัก 3อ.2ส. มีการสร้างกลุ่มสัมพันธ์ การแลกเปลี่ยนเรียนรู้ ให้กำลังใจกันและกันมีการติดตามและประเมินความก้าวหน้าตามความคาดหวังในผลลัพธ์ในการปรับเปลี่ยนสุขภาพและมีความเชื่อมั่นในผลของความสามารถของตนเองในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ ตามหลัก 3อ.2ส.ได้อย่างชัดเจน เพื่อแก้ไขปัญหา พฤติกรรมเสี่ยงต่อการเกิดโรคเรื้อรังเบาหวานของกลุ่มเป้าหมายได้อย่างมีประสิทธิภาพ
2. จากการศึกษาวิจัยพบว่าปัญหาอุปสรรคในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ ประชาชนกลุ่มเสี่ยงเบาหวาน บางประเด็นจะสำเร็จตามเป้าหมายได้นั้นควรเน้นทรัพยากรในชุมชนให้เกิดประโยชน์มากที่สุด โดยเฉพาะผู้นำชุมชน อาสาสมัครประจำหมู่บ้าน เทศบาลตำบล เข้ามามีส่วนร่วมที่ได้ให้ความร่วมมือและสนับสนุนกิจกรรมได้อย่างยั่งยืนต่อไป

3. ประชาชนกลุ่มเสี่ยงบางคน มีข้อจำกัดเรื่อง การรับรู้ ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ ต้องใช้เวลาเรียนรู้นาน ช่วงแรกของปรับเปลี่ยนพฤติกรรมจะไม่มี ความมั่นใจในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อให้เกิดความมั่นใจในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมต้องมีการสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดีระหว่างผู้วิจัยและกลุ่มตัวอย่าง

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. โปรแกรมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ ประชาชนกลุ่มเสี่ยงเบาหวาน ควรมีการศึกษาแบบเจาะลึกในกลุ่มเสี่ยงเบาหวานเพื่อนำไปสู่การวัดผลระดับน้ำตาลในเลือดหลังจากเข้าร่วมโปรแกรมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ
2. ควรมีการศึกษาการติดตามประเมินผล ประสิทธิภาพโปรแกรมในระยะยาวอย่างต่อเนื่องเพื่อติดตามการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมและเพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนาการจัดกิจกรรมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ประชาชนกลุ่มเสี่ยงเบาหวานต่อไป

เอกสารอ้างอิง

1. World Health Organization. Diabetes fact sheet. [Internet]. 2020 [cited 2024 June 1]. Available from <https://www.who.int/news-room/factsheets/detail/diabetes>.
2. กองโรคไม่ติดต่อ.รายงานสถานการณ์โรคไม่ติดต่อ. [อินเทอร์เน็ต].นทพฐี [ม.ป.พ.] 2566 [เข้าถึงเมื่อ 1 มิ.ย. 2567] เข้าถึงได้ จาก www.thaincd.com/2016/mission/documents.detail.php?id=14220&tid=32&gid=1-020

ประสิทธิผลของโปรแกรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพตามหลัก 3อ.2ส.

ในกลุ่มเสี่ยงเบาหวานตำบลป่าแดด อำเภอป่าแดด จังหวัดเชียงราย

3. The International Diabetes Federation IDF. Diabetes. [Internet]. 2021 [cited 2024 June 1]. Available from: <https://idf.org/aboutdiabetes/what-is-diabetes/>.
4. กระทรวงสาธารณสุข. อัตราป่วยรายใหม่ของโรคเบาหวานต่อแสนประชากรในปีงบประมาณ [อินเทอร์เน็ต]. นนทบุรี [ม.ป.พ.] 2565 [เข้าถึงเมื่อ 1 มิ.ย. 2567]. เข้าถึงได้จาก https://hdc.moph.go.th/hdc/reports/report.php?cat_id=b2b59e64c4e6c92d4b1ec16a599d882b&id=eeeab22e386d32e7f5f5ecefcbce0001
5. กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข. แนวทางเวชปฏิบัติสำหรับโรคเบาหวาน. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพมหานคร: สมาคมโรคเบาหวานแห่งประเทศไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี สมาคมต่อมไร้ท่อแห่งประเทศไทย. 2566.
6. กรมควบคุมโรค. รายงานสถานการณ์โรค NCDs [อินเทอร์เน็ต]. นนทบุรี [ม.ป.พ.] 2555 [เข้าถึงเมื่อ 1 มิ.ย. 2567]. เข้าถึงได้จาก <https://ddc.moph.go.th/uploads/ckeditor/6f4922f45568161a8cdf4ad2299f6d23/files/Report/Annual%20Report/2555.pdf>
7. กองสุกศึกษา กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ กระทรวงสาธารณสุข. การพัฒนารูปแบบการเสริมสร้างพฤติกรรมสุขภาพในกลุ่มเสี่ยงโรคความดันโลหิตสูงด้วยกระบวนการจัดการความรู้. พิมพ์ครั้งที่ 1. นนทบุรี: กองสุกศึกษา. 2560.
8. Bandura, A. Self-efficacy: The exercise of control. New York: W.H. Freeman and Company. 1997.
9. Cobb, S. Social support as a moderator of life stress. Psychological Medicine 1976; 38(5):300-314.
10. Cohen, J. Statistical power analysis for the behavioral sciences. (2nd). Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates, Publishers. 1988.
11. Best, J.W. Research in Education. (3rd ed.) Englewood Cliffs. New Jersey: Prentice Hall. 1977
12. นัทธญา ตันห้วย และคณะ. ผลของโปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพตามหลัก 3อ.2ส. ต่อความรู้ด้านสุขภาพพฤติกรรมป้องกันระดับความดันโลหิตในกลุ่มเสี่ยงต่อโรคความดันโลหิตสูง. วารสารการวิจัยการพยาบาลและสาธารณสุข 2566; 3(2):96-111.
13. ขนิษฐา สระทองพร้อม และสุทธิศักดิ์ สุริรักษ์. ผลของโปรแกรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพตามหลัก 3อ.2ส. ในประชากรกลุ่มเสี่ยงเบาหวานและความดันโลหิตสูงโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ ตำบลบ้านหนองรี. วารสารสภาการสาธารณสุขชุมชน 2564; 3(1):38-50.
14. Taggart, J et al., A systematic review of interventions in primary care to improve health literacy for chronic disease behavioral risk factors. BMC Family Practice, 13, 49. 2012.

ประสิทธิผลของโปรแกรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพตามหลัก 3อ.2ส.

ในกลุ่มเสี่ยงเบาหวานตำบลป่าแดด อำเภอป่าแดด จังหวัดเชียงราย

15. ประภาศรี ภูมิถาวรและคณะ. ผลของโปรแกรมการส่งเสริมความฉลาด ทางสุขภาพสำหรับนักเรียนระดับประถมศึกษาที่มีภาวะน้ำหนักตัวเกิน. วารสารโรงพยาบาลชลบุรี 2560; 42(2):169-178.

16. เพชรรัตน์ ศิริสุวรรณ. ผลของโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพเพื่อป้องกันการเกิดโรคเบาหวานรายใหม่.ราชวดีสาร วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีสุนทร 2561; 8(1):45-58.

17. นัฏฐพร พรหมบุตร. ผลของโปรแกรมส่งเสริมความรู้ด้านสุขภาพต่อพฤติกรรมป้องกันโรคเบาหวานของ กลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวาน ตำบลสระคูอำเภอสวรรณภูมิจังหวัดร้อยเอ็ด. วารสารวิจัยและพัฒนานวัตกรรมทางสุขภาพ 2566; 4(3):168-180.

18. เพชรภรณ์ คำเอี่ยมรัตน์. ผลของโปรแกรมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดูแลตนเองตามหลัก 3อ.2ส ของประชาชนกลุ่มเสี่ยงสูงโรคเบาหวาน ตำบลห่มอำเภอมืองศรีสะเกษ จังหวัดศรีสะเกษ. วารสารวิจัยสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น 2558; 8(3):4-11.